

Info



Das zentrumRANFT ist ein Begegnungs- und Seminarhaus oberhalb des Sarnersees mit Sicht auf See und Berge. Es bietet allen Gästen vielseitige Impulse. **In und durch die Stille eine spirituell integrierte und solidarisch ausgerichtete Haltung zu leben, ist unser Ziel.** Achtsamer Umgang mit sich selbst und seinem Umfeld, **Meditationen, Kontemplationsschulungen, Yoga, Kursangebote, Begleitung von Auszeitgästen, Gespräche mit Einzelgästen** – unser Ort der Begegnung findet in einer Atmosphäre der Geborgenheit statt.

Informationen und Angebote unter: www.zentrumranft.ch

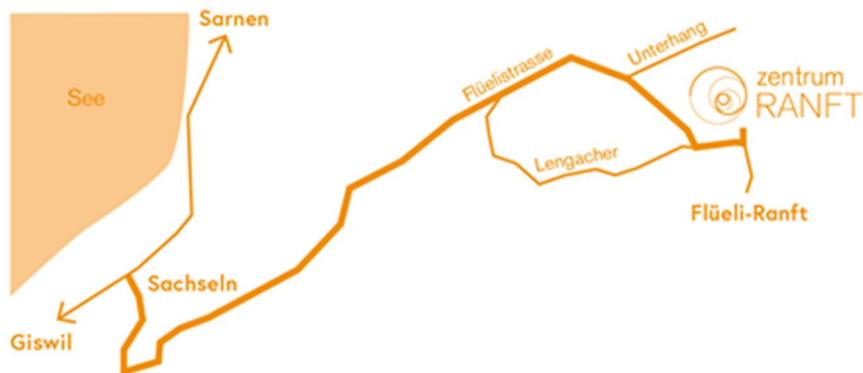
Wo finden Sie uns?

ÖV

Von Sachseln aus mit dem Postauto (Bus Nr. 351) bis zur Haltestelle «Flüeli-Ranft, St. Dorothea».

Auto

Die Liegenschaft zentrumRANFT liegt unmittelbar beim Dorfeingang von Flüeli-Ranft. Begrenzte Anzahl Gästeparkplätze auf dem Areal oder weitere Grasparkplätze direkt im Dorf Flüeli-Ranft (ca. 4 Gehminuten).



19. – 22. März 2026

30. Juli – 2. August 2026

26. – 29. November 2026

In Stille einfach da sein – Kontemplation

Elisa-Maria Jodl

Kursprogramm

Donnerstag

- 18.30 Uhr Abendessen
20.00 Uhr Begrüssung, Hinführung und Kontemplation
21.15 Uhr Abendritual

Freitag/Samstag

- 06.30 Uhr Weckende Bewegungen, Tönen, Kontemplation, Rezitation
08.15 Uhr Frühstück
09.30 Uhr Kontemplation, Vortrag, Kontempl. (Einzelgespräch)
12.15 Uhr Mittagessen
PAUSE
15.00 Uhr Kontemplation (sitzen-gehen-sitzen) (Einzelgespräch)
16.00 Uhr Körperübungen, Gebärdengebet, Tönen
17.15 Uhr Kontemplation (sitzen-gehen-sitzen) (Einzelgespräch)
18.30 Uhr Abendessen
20.00 Uhr Kontemplation (sitzen-gehen-sitzen) (Einzelgespräch)
21.00 Uhr Abendritual

Sonntag

- 06.30 Uhr Weckende Bewegungen, Tönen, Kontemplation, Rezitation
09.30 Uhr Dankesfeier mit Brot und Wein
10.45 Uhr Kontemplation (sitzen-gehen-sitzen) (Einzelgespräch)
11.45 Uhr Schlussritual
12.15 Uhr Mittagessen

Kursleiterin



Elisa-Maria Jodl

Jg. 1948, reformierte Pfarrerin, Ausbildung in Integrativer Soziotherapie, FPI. Weiterbildung in Körperprozessarbeit und Handauflegen. Spirituelle Begleitung in Kursen seit 1994
Mitglied im Würzburger Forum der Kontemplation e.V., www.wfdk.de;
Mitglied in der Kontemplationslinie Willigis Jäger, «Wolke des Nichtwissens»; assistierende Zenlehrerin von Dr. Jochen Niemuth

www.elisamaria-jodl.ch

Kursbeschreibung

Inhalt

Kontemplation geht auf wesentliche Lebensfragen weder intellektuell noch dogmatisch ein. Sie ist jahrhundertealte Praxis: Still sitzen, Hände ruhen im Schooss, alle Unruhe ziehen lassen.

*Schweiget und ruhet von euren Geschäften
Von euren Sorgen, von euren Träumen,
Schweiget und hört das Wort der Stille,
Höret das Wort der Nacht!*

*Schreitet ins Neue, schließet ab - schließet auf!
Die Mitte der Nacht ist der Anfang des Tages,
Die Mitte der Not der Anbruch des Lichts.
Achtet die Weihe der Heiligen Nächte:
godt ist's, der das Dunkel durchbricht.
Schweiget und lauscht!*

Stille und die Praxis liebender Achtsamkeit sind die Grundelemente der Kontemplation im Sitzen und Gehen. Sie werden ergänzt durch entspannende, aufbauende Körperübungen, durch Vortrag und die Möglichkeit zum Einzelgespräch.

Dafür braucht es keine konfessionelle Voraussetzung. Die Sehnsucht danach und die Bereitschaft zum gemeinsamen Üben genügen. Die Kraft zur Durchführung wächst uns durch das gemeinsame Üben zu. Am Kurs wird geschwiegen.

Mitbringen

- bequeme, farbneutrale Kleidung,
- warme Socken, Wecker, Hausschuhe
(Meditationskissen und -hocker sind vorhanden)

Kurskosten

CHF 300 exkl. Kost und Logis

Kursanmeldung

Anmeldefrist: **1 Woche vor Kursbeginn**

Anmeldung und Zimmerbuchung via zentrumRANFT,
041 660 58 58, www.zentrumranft.ch, info@zentrumranft.ch